



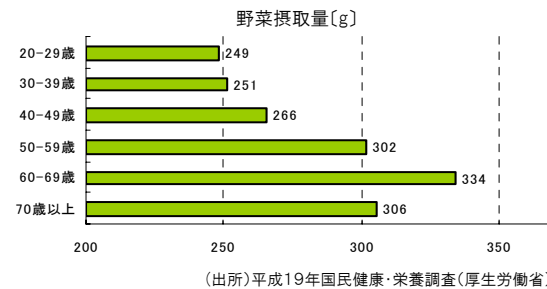
Bijaとはサンスクリット語で「種」を意味します。生命、そして新しいものが始まり成長していく象徴です。

## 野菜 野菜 野菜

先月号のコラム Bija のカレーのエネルギー(カロリー数)について書きました。「健康な食」を提供するという理念を持っている Bija としては、低カロリーを1つの指標にしているからです。(Bija の考える「健康な食」については、「Bija 新聞 vol.4 2008 年 1 月」でまとめています。Bija のホームページから読めますので、興味のある方はぜひご覧になってください。)

他にも大事にしていることの一つとして、「野菜をたっぷり」ということがあります。低カロリーで、ビタミン、ミネラルも豊富な野菜をたっぷり食べることは、健康の鍵の一つでもあります。厚生労働省がまとめた「健康日本21」では、1日に 350g の野菜を食べることを勧めています。

とはいえ、一人暮らしだったり、外食が多かったりするとなかなか野菜をたくさんは食べられないものです。実際のところ、平成19年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)で見てみると、「野菜摂取量の平均値は 290g」で、やはり足りていません。



特に若い世代で野菜をしっかりと食べられていないことが分かります。年配の世代で野菜の摂取量が多いのは、和食ベースの食生活だからでしょうか。

そこでカレーです！現代人が不足しがちがちな野菜もカレーであれば抵抗感なく大量に食べられます。僕も Bija を始める前に自分が食べるために作っていたカレーではいつも「これでもか！」という量の野菜を入れて煮込んでいました。

そして Bija のカレーも開発するときにも、有機野菜をたっぷり使うのを前提としました。ベースのソースは複数の野菜を弱火で煮込んだものです。特に野菜カレーは、一皿に、一日に必要な野菜の2分の1以上の量の野菜を使って作っています。

さらに Bija のランチでは、サラダバーや野菜のスープが食べ放題です。夜もサラダメニューや、有機野菜のおいしさがダイレクトに味わえる蒸し野菜や、バーニャカウダといった野菜料理を用意しています。

また玄米も栄養価が高いのは認められていても日常食に取り入れづらいものです。それも、カレーであればすんなり食べられます。Bija のご飯は、1, 2分だけ削った玄米に、食物繊維が豊富な押し麦や、ポリフェノールたっぷりの黒米をブレンドして炊いています。玄米を削っているのは、カレーではどうしてもご飯をしっかりと噛まないで食べてしまうことが多く、玄米のままでは消化に悪くかえって栄養を吸収できないためです。(ちなみに残留農薬の問題があるので、有機栽培でない玄米は避けたほうがいいでしょう。)

野菜をたっぷり使った Bija のカレーは、「健康」(低カロリー、高ビタミン・ミネラル、高食物繊維)を提供するのが前提で、その上で、食べる喜びを通じた「心の健康」につながる「おいしさ」も目指しています。

「おいしい野菜が食べたい！」「野菜が不足気味だな～」なんて思ったら Bija へどうぞ。





## 新メニュー紹介

タコライス・ベジタコライスははじめました！

去年の秋から始まって人気メニューだった「Bijaの焼きカレー」は、今年の秋までお休みです。なぜなら、高温で焼きあげるこのカレーは、暑いからです(笑)！厨房も暑い、客席も暑くなるので、冷房を強めなくてはならずエコじゃないです。というわけで、それに変わるメニューとして、沖縄で生まれたタコライスをはじめました。

とり一番さんのももひき肉を使った「タコライス(1050円)」と、大豆グルテンを使ったベジタリアンむけの「ベジタコライス(1050円)」が登場です。いろいろレシピを集めました、通常トマケチャップやウスターソースなど使ったものが多かったです。しかし、そこはBijaですので、スパイスと塩で、タコライスに仕上げました！シンプルな味でいいですよ。

普通のタコライスは最初から辛いのですが、お子様でも召し上がっていただけるように辛さは控えめました。辛いのが好きな方は、ご心配なく。Bija特製のチリソースも開発しました。暑い夏にはやっぱり辛いもののおいしいですよ！夏季限定のタコライス、ぜひお試しください。



左：タコライス  
右：ベジタコライス

## 「酢」ドリンクはじめます！

甘くてすっぱいものもおいしい夏。Bijaの自然食コーナーではいろいろな種類のお酢を売っていますが、それをお食事でも楽しんでいただけるように「酢」ドリンクをはじめます。抗生物質のえさを与えないで蜂を育てている地元の養蜂家さんのはちみつをベースに、いろいろな種類のお酢をブレンドしてお楽しみいただけます。

紅芋酢、石榴(ざくろ)酢、黒豆酢、林檎酢、梨酢、黒酢などなど。食前にキュッと一杯いかがですが！体も心もさっぱりしますよ～



## 第7回 Bija チャイ教室

大人気のBijaのチャイの秘密と作り方をお教えます！

実はチャイは入れる茶葉やスパイスを変えることで自分の好みのチャイが作れます。Bijaのチャイの秘密やこだわりと、Bija流のチャイの入れ方をお教えます。ご自分でチャイを入れてみたい方ぜひご参加ください。

●日時 7月9日(木) 10:00～

●参加費用： ¥2000(チャイとデザート、おみやげにチャイセット付き)

●予約・問合先 Bija(ピージャ) Email: info@bija.jp tel:053-474-0330

## ひつじ工房「たま」のひつじカフェ@Bija

ふわふわのひつじの原毛で、あったか～い小物を手作りませんか？

はじめての方でも大丈夫。基本を覚えれば、オリジナルの作品だって簡単に作れます♪

## 7月の予定

### 針フェルト「ひつじの親子」

今回は Bija の店内でもおなじみのひつじの親子を作ります。「ひつじ」は動物の作り方の基本が詰まっています。はじめての方にもわかりやすくお伝えします

親ひつじ : 7月5日(日) 14:30～17:00

子ひつじ(2頭) : 7月12日(日) 14:30～17:00

\*お申込みは毎回ごとにお願います。

持ち物: ニードル針をお持ちの方は持参してください。お持ちでない方はこちらで用意します。

料金 各回¥2,000 (材料費、お飲物とお菓子代込、初回の方のみ道具代¥100いただきます。)

● 場所 スパイス・カフェ・ピージャ (ミーティングルーム)

● お問い合わせ&ご予約 ひつじ工房 たま tel: 080-3664-5089 (大森)

e-mail: tamachan\_hitsuji@yahoo.co.jp



## Bija ゆるゆる農園だより ⑧「あっという間に」

梅雨の真っ最中、湿気がすごいですね。雨が降らないとかなりの蒸し暑さです。体調くずしがちな人間たちをよそ目に植物はガンガン育っていきます。植えたばかりのナスは一週間もしないうちに花が枯れ実がなりました(早っ)。日々大きくなって、もうすっかり立派なナスびくんです。キュウリもどどん葉っぱが大きくなり花が咲き始めました。作業らしい作業もしていないのに、すこぶる順調です(汗)。代わりに、6月は鈴木宣仁さん(08年4月号参照)の奥様宏子さんがやっている自然農の田んぼの田植えのお手伝いに行ってきました。幸い僕が行った2回とも、暑くも寒くもなく穏やかな天候で、時にはおしゃべりをしながら時には黙々と、田植えをしました。毎日している

皆さんが大変なことは知りつつも、すっかりリラックスした時間をすごさせてもらっちゃいました。次は草刈り、興味ある方は大歓迎だそうです！



もう実が!(笑)



立派なおナスです



キュウリも順調

## ap bank fes '09 出店します！

掛川つま恋で行われる環境と音楽を融合した野外音楽イベント ap bank fesへ07、08年に続き今年もBijaは出店します。今年も前夜祭を含めて4日間たくさんの方にBijaのカレーをお楽しみいただけたらと思います。もしfesへ参加される方がいらっしゃいましたらぜひBijaのブースへ寄って下さいね。

●期間 7月17日(金)、18日(土)、19日(日)、20日(月・祝)

●会場 つま恋(掛川市)

ap bank fes '09 の詳しい情報は → <http://www.apbank-ecoreso.jp/>

## バルナギータ&奈良大介ライブ@Bija

7月10日(金) 18:00 open  
19:00 Live Start  
チャージ: 2500yen(前売・予約 with 1drink)  
3000yen(当日 with 1drink)



### VarnaGhita

サンスクリット語で水の神と意味を持つバルナギータ。  
長野県大鹿村から平和へのメッセージを放つ内田ボブ、  
インド古典楽器/百弦琴サントウル奏者のジミー宮下、キタロウのワールドツアーメンバーでもあるパーカシヨニスト横山マーボの三人を中心にしたアコースティックアンサンブルバンド。人間と地球が複雑な関係にある現代に、自然に根ざした普遍的なメッセージを美しい音色で伝えるバルナギータは、多くの人々の心を震わせている。

### 奈良大介

20代にDJEMBEに会う。JAH K.S.K & JOMORE STARS、やっほーバンド、PJ アコースティックスタイル、サヨコオトナラ、朝崎郁恵(奄美島唄)、マブリ、DOUNIYAH等で活動中。現在、音楽の持つ不思議な力と、言葉の魔力を信じて、ソロ活も進行中。



### ディスプレイ

Kalagramによるインド伝統の手織りの布によるデコレーション

### 【予約・問合せ】

SpiceCafe Bija 053-474-0330 / info@bija.jp

### 【前売】

SpiceCafe Bija

Payaka 053-451-6906

sloWPorch 053-489-4663



## 7月の営業のお知らせ

10日はイベントのためカフェタイム(16時)までの通常営業です。

ap bank fes 出店のため7月17日(金)~22日(水)はお休みさせていただきます。

### Spice Cafe Bija (スパイス・カフェ・ビージャ)

address 〒432-8002 浜松市中区富塚町 449-1

(杏林堂富塚店さんより佐鳴湖方面へ約50m ケーキの AKIYAMA さん向かい 美容室ペルセさん隣り)

tel 053-474-0330 website <http://www.bija.jp> 定休日:火曜

ランチ 11:30~13:30 カフェ 13:30~16:00 (L.O.15:30) デイナー 18:00~21:00 (L.O.20:30)

### ☆ Bija新聞についてのお知らせ ☆

この度はBija新聞をお読みいただきありがとうございます。

さて、新聞の発行に伴い必要な紙、インク、輸送にかかるエネルギーなど、環境にかける負担も大きくなってまいります。もしみなさまのなかでインターネット環境があり、ホームページで新聞を見ることができるという方は右記のサイトにアクセスしてみてください。 <http://www.bija.jp>

